



## Capitolo 1:

# SOSTENIBILITÀ

## | INTRODUZIONE

Attribution-NonCommercial-  
NoDerivatives 4.0 International  
(CC BY-NC-ND 4.0)

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Funded by  
the European Union

# Cos'è la sostenibilità?

Le Nazioni Unite (ONU) definiscono la sostenibilità come:

*Sviluppo che soddisfi i bisogni del presente senza compromettere la capacità delle generazioni future di soddisfare i propri bisogni.*

Questa definizione è spesso indicata come la "Definizione di Brundtland", come è stata proposta per la prima volta dalla Commissione mondiale per l'ambiente e lo sviluppo nel suo rapporto del 1987, "Our Common Future".

Questa definizione sottolinea l'importanza di bilanciare le considerazioni economiche, sociali e ambientali al fine di raggiungere un futuro sostenibile. Riconosce che i bisogni delle generazioni attuali devono essere soddisfatti, ma anche che questi bisogni non dovrebbero essere soddisfatti a spese del benessere e del potenziale delle generazioni future.

Sostenibilità è un termine cruciale, perché le risorse della Terra sono limitate e dobbiamo usarle saggiamente per preservarle per le generazioni future. Inoltre, il modo in cui viviamo attualmente non è sostenibile a lungo termine, in quanto sta causando impatti ambientali negativi come il cambiamento climatico, la perdita di biodiversità e l'esaurimento delle risorse naturali.

Lo sviluppo del concetto di sostenibilità è stato guidato da una varietà di fattori, tra cui:

- Aumentare la consapevolezza degli impatti ambientali e sociali delle attività umane
- La consapevolezza che il nostro attuale stile di vita non è sostenibile a lungo termine
- La necessità di trovare modi più efficienti ed efficaci di utilizzare le risorse
- Il desiderio di creare un mondo più equo e prospero per tutti

## Dimensione sociale della sostenibilità

La sostenibilità in una dimensione sociale si riferisce ai modi in cui le attività umane hanno un impatto e sono influenzate dalla società. Ciò include considerazioni di equità sociale, giustizia e benessere.

In un contesto sociale, sostenibilità significa garantire che tutti i membri della società abbiano l'opportunità di soddisfare i loro bisogni di base e di vivere una vita soddisfacente e sana. Significa anche promuovere la coesione sociale e l'inclusività e lavorare per eliminare la povertà, la disuguaglianza e la discriminazione.

Per raggiungere la sostenibilità in una dimensione sociale è necessario affrontare una serie di questioni, tra cui:

- Accesso all'istruzione, all'assistenza sanitaria e ad altri servizi essenziali
- Equa distribuzione delle risorse e delle opportunità
- Empowerment dei gruppi emarginati e svantaggiati
- Tutela dei diritti umani
- Sostegno a comunità forti e sane





Ci sono diverse teorie della sostenibilità che si concentrano sulla dimensione sociale del concetto, o sui modi in cui le attività umane hanno un impatto e sono influenzate dalla società. Queste teorie cercano di comprendere i fattori sociali e culturali che influenzano la sostenibilità e di identificare strategie per promuovere lo sviluppo sostenibile. Alcune delle principali teorie della sostenibilità a livello sociale includono:

- Sustainable Livelihoods sottolinea l'importanza di sostenere i mezzi di sussistenza dei singoli e delle comunità in modo sostenibile dal punto di vista ambientale e sociale. Si concentra sul consentire alle persone di trovare modi per guadagnarsi da vivere compatibili con la sostenibilità a lungo termine.
- Il capitale sociale sottolinea il ruolo delle connessioni sociali, della fiducia e della cooperazione nella promozione dello sviluppo sostenibile. Suggerisce che forti reti sociali e coesione sociale possono facilitare l'adozione di pratiche sostenibili e la resilienza delle comunità.
- L'apprendimento sociale si concentra sull'importanza dell'istruzione e dell'apprendimento nella promozione della sostenibilità. Sottolinea l'importanza di costruire capacità e incoraggiare la condivisione di conoscenze ed esperienze al fine di facilitare l'adozione di pratiche sostenibili.
- La ricerca partecipativa basata sulla comunità sottolinea l'importanza di coinvolgere i membri della comunità nella ricerca e nei processi decisionali relativi alla sostenibilità. Suggerisce che coinvolgere le comunità nel processo di ricerca può aiutare a costruire capacità, promuovere la titolarità e garantire che la ricerca affronti i bisogni e le priorità della comunità.

# Stile di vita sostenibile

Uno stile di vita sostenibile è uno stile di vita progettato per ridurre l'impatto delle attività umane sull'ambiente e promuovere la giustizia sociale ed economica. Si tratta di fare scelte rispettose dell'ambiente, socialmente responsabili ed economicamente sostenibili.

Quando si pensa a come creare uno stile di vita più sostenibile, è importante prendere in considerazione i tre pilastri della sostenibilità: sociale, economico e ambientale.

1. Il pilastro sociale considera gli impatti sociali e culturali delle pratiche di sostenibilità. Ciò include questioni come l'equità, la giustizia sociale e il benessere degli individui e delle comunità.
2. Il pilastro economico si riferisce agli impatti economici delle pratiche di sostenibilità. Ciò include questioni come l'uso delle risorse, l'efficienza e la crescita economica.
3. Il pilastro ambientale si concentra sugli impatti ambientali delle pratiche di sostenibilità. Ciò include questioni come l'uso delle risorse naturali, l'inquinamento e gli impatti sugli ecosistemi e sulla biodiversità.

La sostenibilità richiede un equilibrio tra questi tre pilastri, poiché non è possibile raggiungerlo in un settore senza tenere conto degli altri due. È importante considerare le interconnessioni e i compromessi tra i tre pilastri quando si prendono decisioni e si intraprendono azioni per promuovere la sostenibilità.

Ci sono molti modi per vivere in modo sostenibile e le pratiche specifiche che compongono uno stile di vita sostenibile possono variare a seconda delle circostanze e delle priorità di un individuo. Tuttavia, gli elementi comuni di uno stile di vita sostenibile includono:

- Ridurre il consumo di energia e utilizzare fonti di energia pulite e rinnovabili
- Ridurre il consumo di acqua e proteggere le risorse idriche
- Riduzione dei rifiuti e riciclaggio
- Utilizzo di opzioni di trasporto sostenibili
- Sostenere l'agricoltura e le imprese locali e biologiche
- Consumo di prodotti e servizi rispettosi dell'ambiente
- Protezione delle risorse naturali e della biodiversità
- Promuovere la giustizia sociale ed economica
- Educare se stessi e gli altri sui temi e le pratiche di sostenibilità

Questi sono solo alcuni esempi, e ci sono molti altri modi in cui le persone possono adottare pratiche sostenibili nella loro vita quotidiana. La chiave è essere consapevoli dell'impatto delle nostre azioni e fare scelte che siano buone per l'ambiente e per la società.

Per gli adulti a rischio di esclusione sociale, la sostenibilità può comportare la ricerca di modi per soddisfare i loro bisogni di base in modo responsabile dal punto di vista ambientale, sociale ed economico. Ciò può includere la ricerca di modi per accedere ad alloggi, cibo e altre necessità a prezzi accessibili e sostenibili, nonché trovare modi per costruire connessioni sociali e reti di supporto.





## Educazione alla sostenibilità

L'istruzione può svolgere un ruolo cruciale nell'aiutare gli individui e le comunità a comprendere e affrontare le sfide della sostenibilità. Fornendo conoscenze, abilità e atteggiamenti relativi alla sostenibilità, l'istruzione può aiutare a costruire la capacità degli individui e delle comunità di comprendere e affrontare i problemi di sostenibilità e di intraprendere maggiori azioni per diventare responsabili del cambiamento, il che è particolarmente importante nel contesto dell'educazione degli adulti.

Ci sono diversi modi in cui l'istruzione può aiutare ad affrontare le sfide della sostenibilità:

- **Fornire informazioni e conoscenze sulla sostenibilità:**  
L'istruzione può fornire alle persone le conoscenze e la comprensione di cui hanno bisogno per prendere decisioni informate sulla sostenibilità. Ciò può includere informazioni su questioni ambientali, sociali ed economiche, nonché sugli impatti di diverse azioni e comportamenti sull'ambiente e sulla società.
- **Sviluppare abilità e competenze relative alla sostenibilità:**  
L'istruzione può aiutare a sviluppare le abilità e le competenze di cui gli individui e le comunità hanno bisogno per affrontare le sfide della sostenibilità. Ciò può includere competenze relative alla gestione delle risorse, alla protezione dell'ambiente e allo sviluppo sociale ed economico.
- **Promuovere atteggiamenti e valori legati alla sostenibilità:**  
Uno dei ruoli dell'educazione è quello di promuovere atteggiamenti e valori positivi relativi alla sostenibilità, come il rispetto per l'ambiente, la responsabilità sociale e un senso di proprietà condivisa delle sfide della sostenibilità.

Ci sono molti modi per insegnare la sostenibilità e gli approcci e le strategie specifici dipenderanno dal pubblico, dagli obiettivi dell'educazione e dalle risorse disponibili. Alcuni suggerimenti generali per organizzare attività educative sull'argomento rivolte a discenti adulti a rischio di esclusione includono:

- **Rendere l'argomento rilevante e significativo**  
Collegare il tema della sostenibilità agli interessi e alle esperienze del pubblico e fornire esempi e casi di studio che illustrino l'importanza e la rilevanza della sostenibilità.
- **Utilizzare una varietà di metodi di insegnamento**  
Utilizzare una serie di metodi di insegnamento per coinvolgere diversi stili di apprendimento e mantenere l'attenzione interessata. Ciò può includere lezioni, discussioni, attività di gruppo, apprendimento pratico e gite sul campo.
- **Incoraggiare il pensiero critico e la risoluzione dei problemi**  
Incoraggiare gli studenti a pensare in modo critico ai problemi di sostenibilità e a considerare diverse prospettive e approcci per affrontare questi problemi. Incoraggiare gli studenti a sviluppare le proprie idee e soluzioni alle sfide della sostenibilità.
- **Sottolineare l'importanza dell'azione**  
Insegnare l'importanza di agire per affrontare le sfide della sostenibilità e fornire opportunità agli studenti adulti di essere coinvolti in progetti o iniziative di sostenibilità nelle loro comunità locali e oltre.
- **Utilizzare varie risorse**  
Progettare attività educative dedicate al tema della sostenibilità che siano adatte alle esigenze di diversi studenti e includano vari materiali, come libri, articoli, video, siti Web e relatori ospiti.



La chiave per insegnare la sostenibilità è rendere l'argomento rilevante, coinvolgente e interattivo e fornire opportunità agli adulti a rischio di imparare attraverso l'esperienza e l'azione. L'insegnamento della sostenibilità può aiutare gli studenti adulti ad acquisire competenze cruciali (abilità, conoscenze, attitudini) che possono aiutarli a diventare più consapevoli e più coinvolti nell'azione della comunità. Questi includono:

- **Conoscenze ambientali**  
Comprendere i principi delle scienze ambientali, compreso l'impatto delle attività umane sul mondo naturale e le interconnessioni tra i diversi sistemi ambientali.
- **Capacità di gestione delle risorse**  
La capacità di pianificare, organizzare e gestire l'uso delle risorse naturali e umane in modo sostenibile ed efficiente.
- **Abilità comunicative**  
La capacità di comunicare efficacemente informazioni sui temi della sostenibilità e di interagire con un pubblico diversificato.
- **Capacità di leadership**  
La capacità di ispirare, motivare e guidare gli altri negli sforzi per affrontare le sfide della sostenibilità.
- **Competenze interculturali**  
La capacità di comprendere e rispettare le differenze culturali e di lavorare efficacemente con persone provenienti da contesti diversi negli sforzi per promuovere la sostenibilità.
- **Capacità di problem solving**  
La capacità di identificare e analizzare le sfide della sostenibilità e di sviluppare soluzioni creative ed efficaci.
- **Capacità di collaborazione**  
La capacità di lavorare efficacemente con gli altri per raggiungere obiettivi comuni legati alla sostenibilità.





## Il ruolo delle ONG

Come membri di ONG che lavorano con adulti a rischio di esclusione che vorrebbero promuovere uno stile di vita più sostenibile tra i nostri beneficiari, il nostro ruolo principale è, naturalmente, fornire agli studenti opportunità educative. Tuttavia, ci sono molti altri modi in cui possiamo essere coinvolti al fine di promuovere la sostenibilità nelle nostre comunità e oltre. Ecco alcuni esempi:

- **Condurre ricerche**  
Le ONG possono condurre ricerche su questioni di sostenibilità e utilizzare i risultati per informare i programmi di istruzione e formazione, lo sviluppo delle politiche e gli sforzi di advocacy.
- **Sostenere il cambiamento delle politiche**  
Le ONG possono sostenere il cambiamento delle politiche a livello locale, nazionale e internazionale al fine di promuovere lo sviluppo sostenibile. Ciò può includere pressioni per leggi e regolamenti che supportano la sostenibilità o lavorare per sensibilizzare sui problemi di sostenibilità e sulla necessità di agire.
- **Collaborazione con altre organizzazioni**  
Le ONG possono collaborare con altre organizzazioni, inclusi governi, imprese e altre ONG, per promuovere lo sviluppo sostenibile attraverso l'istruzione.



## Attività 1: Creazione di un diario di pratiche sostenibili

Il tuo compito è quello di riflettere sulle tue pratiche di sostenibilità, in modo che tu possa diventare più consapevole del tuo stile di vita e quindi essere meglio preparato a supportare i tuoi studenti nello sviluppo di pratiche più sostenibili.

Istruzioni step by step:

- Crea un diario (digitale o analogico, puoi usare un quaderno o un calendario) dove scriverai le tue riflessioni nelle prossime settimane. *(Si prega di notare che ti verrà anche chiesto di utilizzare questo diario nella prossima parte di questo corso)*
- **Settimana 1:** osserva e annota tutte le pratiche relative alla sostenibilità che stai già implementando nella tua vita (ad esempio, riducendo il consumo di energia, utilizzando i mezzi pubblici, sostenendo l'agricoltura locale).
- **Settimana 2:** Rifletti e scrivi i tuoi pensieri sugli impatti sociali, economici e ambientali delle tue azioni quotidiane e considera le conseguenze a lungo termine delle tue scelte relative agli aspetti quotidiani della tua vita.
- **Settimana 3:** Scrivi di eventuali sfide o successi che hai sperimentato in termini di sostenibilità e di eventuali obiettivi o azioni che vorresti intraprendere per migliorare le tue pratiche di sostenibilità.
- **Settimana 4:** Condividi le tue scoperte e riflessioni con i colleghi della tua ONG. Quali progetti e azioni potresti progettare per rendere il tuo lavoro comune più sostenibile?

## Attività 2: Comunità sostenibile

Questo compito è quello di aiutarti a comprendere il contesto della tua comunità locale e identificare le sfide locali legate alla sostenibilità.

Istruzioni step by step:

1. **Identificare i problemi chiave**  
Considera le questioni ambientali, sociali ed economiche che sono importanti nella tua comunità. Questi possono includere questioni come la qualità dell'aria e dell'acqua, i trasporti, la gestione dei rifiuti o lo sviluppo economico.
2. **Raccogliere dati**  
Raccogli dati sui problemi chiave che hai identificato. Ciò può comportare la revisione delle fonti di dati esistenti, come rapporti o studi governativi, o la raccolta di nuovi dati attraverso sondaggi o focus group.
3. **Coinvolgere la comunità**  
Coinvolgere i membri della comunità nel processo di identificazione delle sfide di sostenibilità. Ciò può comportare l'organizzazione di incontri pubblici, la conduzione di focus group o l'impegno in altre forme di sensibilizzazione per raccogliere input e feedback.
4. **Analizzare i dati**  
Esamina i dati raccolti e identifica i modelli e le tendenze che indicano le sfide di sostenibilità nella comunità. Considera gli impatti ambientali, sociali ed economici dei problemi che hai identificato.
5. **Dare priorità alle sfide**  
Sulla base dei dati e degli input della comunità, dai priorità alle sfide di sostenibilità nella tua comunità. Considera i potenziali impatti e la fattibilità di affrontare ogni sfida.

## Task 3: Piano d'azione per la sostenibilità

Sulla base della riflessione che hai fatto durante i due esercizi precedenti, il tuo compito è quello di creare un piano concreto su quali passi puoi intraprendere ora per promuovere la sostenibilità nella tua comunità.

Un piano d'azione è un piano dettagliato che delinea i passaggi specifici e le risorse necessarie per raggiungere un particolare obiettivo.

Istruzioni step by step:

1. **Identificare l'obiettivo**  
Cosa vuoi ottenere in termini di sostenibilità? Sii specifico e assicurati che l'obiettivo sia raggiungibile e misurabile.
2. **Identificare la situazione attuale**  
Quali sono le pratiche e le condizioni attuali relative alla sostenibilità che devono essere affrontate?
3. **Identificare potenziali azioni**  
Quali sono le azioni specifiche che possono essere intraprese per raggiungere l'obiettivo? Considera una serie di opzioni e sii realistico su ciò che può essere ottenuto con le risorse disponibili.
4. **Valutare le potenziali azioni**  
Considerare l'impatto potenziale, la fattibilità e il costo di ogni azione. Scegliere le azioni che hanno maggiori probabilità di essere efficaci e che si allineano con le risorse disponibili.
5. **Sviluppare un piano**  
Creare un piano dettagliato che delinea i passaggi specifici e le risorse necessarie per implementare le azioni scelte. Includi una sequenza temporale e assegna attività specifiche a singoli o gruppi.
6. **Implementare il piano**  
Segui il piano e tieni traccia dei progressi verso l'obiettivo. Apportare le modifiche necessarie in base ai risultati.
7. **Valutare i risultati**  
Dopo che il piano è stato implementato, valutare i risultati e determinare cosa ha funzionato bene e cosa potrebbe essere migliorato in futuro.

# Workshop plan: Introduzione alla sostenibilità

Obiettivi formativi:

- comprendere il concetto di sostenibilità e i tre pilastri della sostenibilità (sociale, economica e ambientale)
- saper applicare i concetti di sostenibilità alla propria vita e alle comunità in cui vivono

Materiali e risorse:

- Dispense sul concetto di sostenibilità e sui tre pilastri della sostenibilità
- Casi di studio su iniziative di sostenibilità in diverse comunità
- Domande per l'autovalutazione della sostenibilità

Istruzioni step by step:

1. Introdurre l'obiettivo del workshop e avere una panoramica delle attività (10 min)
2. Presentare i concetti chiave: la sostenibilità e i suoi tre pilastri - vedi Dispensa 1 (20 min)
3. Avere una discussione di gruppo sull'importanza della sostenibilità e su come si applica alla vita e alle comunità degli studenti (20 min)
4. Dividi gli studenti in gruppi più piccoli e fornisci a ciascun gruppo una breve descrizione di una pratica sostenibile - vedi Dispensa 2. Chiedi loro di leggerlo e di pensare che tipo di soluzioni simili vorrebbero vedere nelle loro comunità.
5. Riassumere la discussione in un grande gruppo, concentrandosi sulle principali sfide che i partecipanti vedono nella loro comunità locale (10 min)
6. Chiedere ai partecipanti di riflettere sulle singole pratiche sostenibili - per esempi di domande vedere Dispensa 3 (30 min)
7. Avere una discussione finale riassuntiva chiedendo ai partecipanti cosa hanno imparato e quali sono i loro piani per intraprendere azioni più sostenibili.



# Dispensa 1: Definizioni e concetti

## Sostenibilità

Le Nazioni Unite (ONU) definiscono la sostenibilità come:

*"Uno sviluppo che soddisfi i bisogni del presente senza compromettere la capacità delle generazioni future di soddisfare i propri"*

## Tre pilastri della sostenibilità

Quando si pensa a come creare uno stile di vita più sostenibile, è importante prendere in considerazione i tre pilastri della sostenibilità: sociale, economico e ambientale.

1. Il pilastro sociale si riferisce alla necessità di considerare gli impatti sociali e culturali delle pratiche di sostenibilità. Ciò include questioni come l'equità, la giustizia sociale e il benessere degli individui e delle comunità.
2. Il pilastro economico si riferisce alla necessità di considerare gli impatti economici delle pratiche di sostenibilità. Ciò include questioni come l'uso delle risorse, l'efficienza e la crescita economica.
3. Il pilastro ambientale si riferisce alla necessità di considerare gli impatti ambientali delle pratiche di sostenibilità. Ciò include questioni come l'uso delle risorse naturali, l'inquinamento e gli impatti sugli ecosistemi e sulla biodiversità.

Nel complesso, la sostenibilità richiede un equilibrio tra questi tre pilastri, in quanto non è possibile raggiungere la sostenibilità in un settore senza considerare gli altri due. È importante considerare le interconnessioni e i compromessi tra i tre pilastri quando si prendono decisioni e si intraprendono azioni per promuovere la sostenibilità.

## Dispensa 2: Pratiche sostenibili

L'iniziativa "green roofs" a Toronto, Canada: questa iniziativa prevede l'installazione di tetti verdi (tetti coperti di vegetazione) sugli edifici della città per migliorare la qualità dell'aria, ridurre il deflusso delle acque piovane e fornire altri benefici ambientali. L'iniziativa ha avuto successo nel ridurre il consumo di energia, migliorare la qualità dell'aria e migliorare l'ambiente urbano.

Il programma "solarize" a Portland, USA: Questo programma è un programma di acquisto di gruppo che aiuta le comunità di Portland a installare pannelli solari sulle loro case e aziende. Mettendo in comune le risorse e sfruttando il potere d'acquisto all'ingrosso, il programma ha avuto successo nell'aumentare l'adozione dell'energia solare in città e ridurre le emissioni di gas serra.

Il movimento delle "transition towns" nel Regno Unito: è un'iniziativa guidata dalle comunità che cerca di costruire la resilienza e ridurre la dipendenza dai combustibili fossili nelle comunità locali. Il movimento prevede lo sviluppo di iniziative locali come orti comunitari, progetti di energia rinnovabile e programmi di riduzione dei rifiuti. Il movimento ha avuto successo nel promuovere la sostenibilità e l'impegno della comunità nel Regno Unito.

Il programma "Eco-Schools" nel Regno Unito: Il programma Eco-Schools è un'iniziativa internazionale che incoraggia le scuole ad adottare un approccio olistico alla sostenibilità. Il programma prevede lo sviluppo di un piano d'azione per la sostenibilità, l'attuazione di iniziative di sostenibilità nella scuola e l'impegno della comunità scolastica nelle questioni di sostenibilità. Il programma ha avuto successo nel promuovere la sostenibilità nelle scuole e nel coinvolgere i giovani nelle questioni di sostenibilità.

L'iniziativa "Green Deal" nei Paesi Bassi: l'iniziativa Green Deal è un programma guidato dal governo che promuove l'efficienza energetica e l'uso di energie rinnovabili negli edifici. L'iniziativa prevede lo sviluppo di partnership tra il governo, le imprese e altre organizzazioni per promuovere la sostenibilità nell'ambiente costruito. L'iniziativa ha avuto successo nell'aumentare l'efficienza energetica e l'uso di energie rinnovabili nei Paesi Bassi.

L'iniziativa "economia circolare" in Finlandia: l'iniziativa sull'economia circolare è un programma guidato dal governo che promuove la transizione verso un'economia più sostenibile ed efficiente sotto il profilo delle risorse. L'iniziativa prevede lo sviluppo di politiche e iniziative che incoraggino il riutilizzo e il riciclo delle risorse, e la riduzione degli sprechi e degli impatti ambientali. L'iniziativa ha avuto successo nel promuovere la sostenibilità e l'efficienza delle risorse in Finlandia.

## **Dispensa 3: Domande per l'autovalutazione della sostenibilità**

Ci sono diversi modi per valutare se il tuo stile di vita è sostenibile:

1. **Condurre un audit di sostenibilità**  
Un audit di sostenibilità è una revisione sistematica del tuo stile di vita per identificare le aree in cui stai utilizzando le risorse in modo efficiente e le aree in cui potresti apportare miglioramenti. Per condurre un audit di sostenibilità, è possibile monitorare l'uso delle risorse (come energia, acqua e materiali) e considerare gli impatti ambientali, sociali ed economici del proprio stile di vita.
2. **Valuta la tua impronta di carbonio:**  
La tua impronta di carbonio è una misura dei gas serra (come l'anidride carbonica) emessi a seguito delle tue attività. Per valutare la tua impronta di carbonio, puoi utilizzare un calcolatore dell'impronta di carbonio, che stimerà le tue emissioni in base ai tuoi modelli di consumo.
3. **Considera le tue abitudini di consumo**
4. **Dai un'occhiata ai prodotti e ai servizi che consumi regolarmente e considera il loro impatto ambientale, sociale ed economico. Stai utilizzando prodotti realizzati con materiali sostenibili o stanno contribuendo allo spreco e all'inquinamento? Stai sostenendo le imprese e le comunità locali o ti affidi a prodotti e servizi che hanno un impatto negativo altrove?**
5. **Rifletti sui tuoi valori e obiettivi**
6. **Considera i tuoi valori e obiettivi personali e come si allineano con la sostenibilità. Vuoi vivere uno stile di vita più sostenibile o ci sono altre priorità che potrebbero essere in conflitto con la sostenibilità?**

